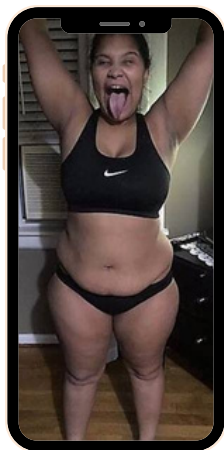
10 RECEITAS

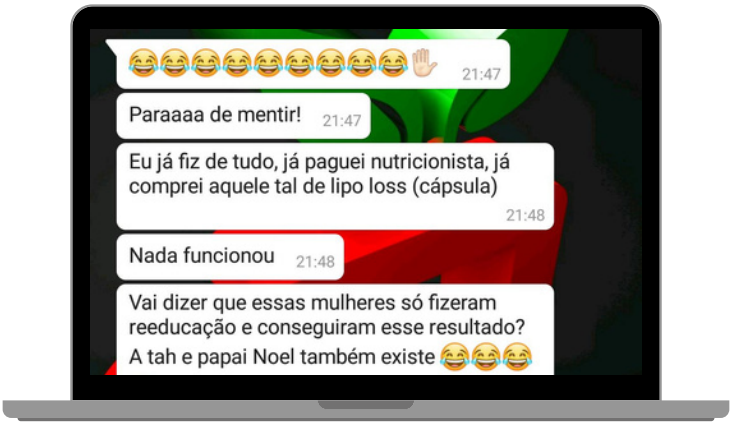
DE SHAKES PARA EMAGRECER

FAÇA BOM PROVEITO!

Olá, tudo bem?

Antes de te mostrar as receitas que você ganhou, quero te contar a hístoria da Ju, veja ela abaixo:

Juliana, chegou pra gente super inchada, magoada com ela mesma, pois tinha muita compulsão alimentar e só comia besteira. Não conseguia fazer dietas e os remédios que tomava para emagrecer, acabava e engordava o dobro. A ju contou pra gente que toda vez que ela queria comprar alguma roupa legal nada servia e sua frustração com o seu corpo só aumentava. Ela chegou a fazer planos anuais com nutricionista para ser acompanhada de perto, gastou mais de R$7.540,00 com eles para tentar solucionar o problema, até emagreceu um pouco, mas ela nunca segurava. Quando ela desistia da dieta comprava vários remédios caros na internet e só se intoxicava e não fazia efeito nenhum...

VEJA O QUE ACONTECEU COM ELA...

Um belo dia conhecemos a Juliana, atendemos ela e ela contou tudo. Explicamos como a gente trabalhava, falamos pra ela que ela não ia precisar mais de dietas e muito menos de remédio e sim uma reeducação alimentar. Para provar pra ela sobre o resultado garantido que ia ter, olha só a reação dela:

Nesse dia a conversa foi longa e não deu em nada... na semana seguinte recebemos a mensagem dela dizendo que ia tentar pela ultima vez, só por causa do preço. Ela já tinha pago muito dinheiro com outras coisas e decidiu pagar o nosso programa de **R$37,00,** que não fazia diferença pra ela. A Ju começou o primeiro dia, tirou fotos de todas as refeições e mandou no nosso grupo:

Ela começou a seguir tudo certinho o nosso programa de reeducação alimentar, adorou os chás (toma até hoje) e mudou a forma de comer e as vezes até come uma besteirinha no final de semana, mas mesmo assim esse é o resultado dela após 54 dias:

MÉDIA DE:
5 A 10KG EM 30 DIAS

A Ju chegou com a gente com 92kgs e hoje está com 71kgs, simplesmente maravilhoso... Lembro que ela até tinha falado que era a ultima tentativa e que iria fazer reducação de estômago em São Paulo, mas ela tentou mais uma vez e confiou no nosso projeto. E te convidamos para fazer parte também, olha só como funciona:

Criamos receitas específicas para perder peso rápido e com saúde. São receitas fáceis e baratas como: chás, detox, low carb, shakes, bebida bomba e cardapios semanais. Além disso, você participa do nosso grupo Vip no Facebook onde estão todas as nossas clientes e nossas Coachs para te auxiliar e te motivar todos os dias. Hoje o grupo se encontra com mais de 60.000 mulheres e homens que estão emagrecendo com a nossa ajuda.

E tudo isso por apenas R$37,00!

VEJAS AS PRÓXIMAS PÁGINAS

Ah! Como combinado, pegue abaixo suas receitas que prometemos:

VEJAS AS PRÓXIMAS PÁGINAS

ESPERA MAIS UM POUCO!

ANTES DE TUDO PRECISAMOS TE EXPLICAR QUAIS RECEITAS VOCÊ ESTÁ RECEBENDO E PARA QUE SERVE...

O que é o shake para emagrecer?

Trata-se de uma bebida indicada para a **substituição** de refeições pequenas como lanches.

Ele auxilia a manter não só a sensação de saciedade, bem como a garantia de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo humano.

Sabemos que principalmente entre os intervalos das principais refeições pode bater aquela vontade de comer alguma coisa – na maioria das vezes é a vontade de comer doces.

Para estas situações, o shake é uma das indicações, pois pode substituir esses petiscos. Os shakes podem ser consumidos sem sacrifícios e, ainda, ajudam a manter a linha em relação à dieta.

Os shakes caseiros são excelentes para o emagrecimento, melhores, inclusive, que as versões industrializadas. São naturais e livres de quaisquer tipos de conservantes!

Essas receitas que vamos te presentear agora são maravilhosas! **Caso você queira levar a sério** e emagrecer de verdade, temos um programa de emagrecimento infalível para você com mais de 100 receitas.

SHAKE CASEIRO PARA EMAGRECER 1

INGREDIENTES:

200ml de leite de soja ou leite desnatado,
1 maçã pequena,
1 colher de chá de sementes de chia,
1 colher de chá de aveia em flocos,
1 colher de chá de linhaça,
1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional)

SHAKE DELICIOSO CASEIRO MISTO

INGREDIENTES:

2100ml de leite de soja ou leite desnatado,
5 fatias de abacaxi,
¼ de laranja,
½ limão
1 colher de sopa de folhas de hortelã,
1 colher de sobremesa de linhaça,
1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional)

SHAKE PARA SUBSTITUIR REFEIÇÃO

INGREDIENTES:

1 pera,
4 morangos,
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
200 ml de iogurte natural desnatado,
1 castanha do Pará,
½ colher (sopa) de folhas de hortelã,
1 sachê de adoçante em pó

SHAKE PARA SUBSTITUIR CAFÉ DA MANHÃ

INGREDIENTES:

100 ml leite desnatado
1 banana pequena
1 ameixa preta
1 colher (sobremesa) rasa de mel

SHAKE EMAGRECEDOR GOSTOSO DE MAÇÃ

INGREDIENTES:

200 ml leite desnatado
1 maçã com casca
1 colher (chá) grão de chia
1 colher (chá) farelo de aveia
1 colher (chá) rasa de linhaça
Adoçante estévia à gosto

SHAKE EMAGRECEDOR DE MORANGO

INGREDIENTES:

10 morangos médios;
1 colher de leite em pó desnatado;
1 colher de mel
1 pote de gelatina de framboesa light
200ml de iogurte natural desnatado

SHAKE EMAGRECEDOR DE GRÃOS

INGREDIENTES:

200ml de leite desnatado
1 maçã com casca
1 colher de farelo de aveia
1 colher de grãos de chia
1 colher rasa de linhaça
adoçante (opcional).

SHAKE EMAGRECEDOR DE MELANCIA

INGREDIENTES:

1 fatia grossa de melancia com sementes
1 colher de leite em pó desnatado
100ml de iogurte natural desnatado
1 pote de gelatina de framboesa light
1 colher de mel.

SHAKE EMAGRECEDOR DE AMEIXA

INGREDIENTES:

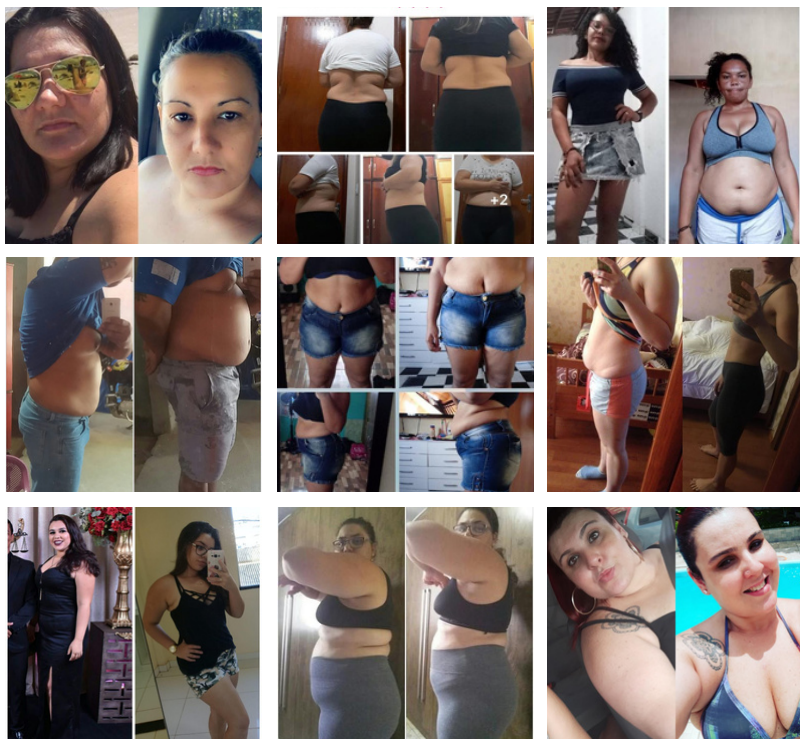
1 copo (tipo requeijão) de leite desnatado·
1 banana-prata pequena·
2 ameixas pretas secas
1 col. (sopa) de farinha de linhaça dourada
Adoçante (se quiser)

SHAKE EMAGRECEDOR DE ACEROLA

INGREDIENTES:

2 xícaras de acerola
1 copo de leite desnatado
2 rodelas de gengibre
½ cenoura

Gostou das receitas?

Temos muito mais para você, mas infelizmente o restante das receitas são apenas liberadas para quem paga **R$37,00** do nosso programa de reeducação alimentar. Essas outras receitas te ajudarão a eliminar de **5 a 10kg** em 30 dias! Dentro do nosso programa de emagrecimento onde você vai ter acesso ao nosso material completo de receitas você também participará de um **Grupo Vip** com mais de 60 mil pessoas que já estão emagrecendo, veja alguns depoimentos abaixo:

O que elas fizeram?

Todas elas fizeram o nosso programa completo de reeducação alimentar com as nossas receitinhas!

IMPORTANTE

Somos da equipe do programa Receitas Para Secar em 30 dias, para quem não nos conhece nós ajudamos pessoas a perder peso com saúde utilizando apenas receitas fit e reeducação alimentar.

Estudamos e separamos as melhores receitas para as nossas(os) clientes poderem ter resultados em 30 dias.

Quanto kg você pode perder?

R= Média de 5 a 10kg em 1 mês, dependendo claro de cada organismos!

As receitas do programa custa caro?

R= Não! São simples, práticas e baratas. Não é caro igual aquelas dietas super restritivas.

Além de nossas clientes terem acesso as nossas receitinhas milagrosas, nós também acompanhamos cada participantes dentro do nosso grupo vip no Facebook, hoje o grupo se encontra com mais de 60 mil pessoas.

Você deve estar se perguntando: Como é que emagrece usando receitas? E nós te respondemos!

Criamos um desafio de 30 dias onde você vai trocar sua alimentação atual pela alimentação do nosso programa. É muito simples e tem o passo a passo completo de como começar e como terminar, o que fazer durante o dia, a tarde e a noite, está completinho para você ter os resultados que você precisa....

A gente perguntou na última semana como estão os resultados das meninas la dentro do grupo vip e veja o que elas responderam:

Você também quer ter resultados como esses?

BEM VINDO(A) AO PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO MAIS VENDIDO DE 2020 NO BRASIL!

VOCÊ VAI AMAR!

Emagreça de forma saudável e barata!

APENAS R$37,00

Clique Aqui